

睡眠障害にならないために

1. 提案のきっかけ

(1)わたしたちの体験と、調べて分かったこと

電子機器を長時間使っていて、夜の寝付きが悪くなったという経験はないだろうか。私たちのグループでも、この経験をしている人がいた。インターネットで調べてみると、睡眠学者らが電子機器の画面から出る、ブルーライトによる脳の興奮によるものだと公表している。睡眠障害とは、寝る前のスマートフォンやパソコンなどの使用が原因で起こる不眠や生活リズムの乱れのことだ。厚生労働省によると、これらが原因とする睡眠障害に悩まされている子供は、5人に1人といわれている。また、悩まされている大半の子供は、平均2時間電子機器を使用していることがわかっている。

(2)解決したい課題

睡眠障害が悪化すると集中力や記憶力が低下し、生活に多くの悪影響を及ぼし、さらにストレスが溜まったりするため、この課題を解決する方法を提案したい。

2. 提案

使ったあとの行動を意識しよう

どこでも使え、気になったことがあるとすぐに調べられる電子機器だからこそ、使っているときの対策は続けづらいため、使ったあとの対策を提案する。すぐに時間を削り、遠ざけるのは難しいため結果的にたくさん使ってしまう恐れがあるからだ。具体的には、2つを提案する。

(1)早起きを意識する。早寝よりも早起きを意識し、起きたら日光を浴びる。このことを毎朝の日課にする。

(2)寝る前に紙の本を読む。寝る前に紙の本を読むと脳が適度に落ち着き、さらに本を読むことによって文章の読解能力が高まる。

効果

このように、電子機器を使ったあとに対策をするだけでも、睡眠の質や、寝付きの速度が上がり、電子機器による睡眠障害が改善する。さらに、私生活の支障を減らすことができる。

3. まとめ

電子機器はとても便利で、様々な使用方法がある。その反面使いすぎてしまう恐れがある。しかし、使用時間を減らさずに、生活リズムを取り戻せる方法を行えるのだ。私たちの中でも、「寝付きが悪くなった」、「寝たのに疲れが取れない」と話しており、気をつけたいと思っているが、時間を減らすことができないという人がいる。だからこそ、使った後の対策は行いやすく、日課にしやすいものなので是非試してみて欲しい。